

MINDFULNESS COMPRENSIBLE

<https://plenainclusionmadrid.org/recursos/mindfulness-comprensible/>



Inicio Somos ▾ Proyectos Formación Recursos Actualidad ▾ Contacta



Mindfulness comprensible



Autores: Plena Inclusión Madrid. Servicio de Salud Laboral y Servicio Adapta.

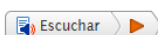
Edita: Plena Inclusión Madrid

Validación audios: Servicio Adapta – Fundación Alas Madrid

Coordina: Plena Inclusión Madrid

Colabora: Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Comunidad de Madrid.

Año: 2018



SINOPSIS

Plena Inclusión Madrid creado un proyecto para acercar el Mindfulness a las personas con discapacidad intelectual.

Para ello se ha creado un vídeo introductorio y audios para realizar ejercicios, en los que los mensajes se han adaptado al nivel de comprensión del colectivo.

A continuación puedes acceder a todos los materiales del proyecto. **Si no tienes experiencia previa, es recomendable seguir esta práctica con el apoyo de un profesional.** Si no has tenido oportunidad de participar en los talleres formativos, puedes contactar con info@plenamadrid.org para orientarte en el proceso.

Información relacionada

Únete a nuestra campaña de apoyo a los profesionales #TodoVaASalirBien
26 Mar 2020

Consejos para sobrellevar el aislamiento por el coronavirus (infografías)
26 Mar 2020

Cómo mantenerte activo durante la cuarentena (2): más recursos online ofrecidos por las entidades
26 Mar 2020

Solicitamos los test de detección para los recursos residenciales de atención a personas con discapacidad
23 Mar 2020

Cómo mantenerte activo durante la cuarentena: recursos online ofrecidos por las entidades
23 Mar 2020

Completa el formulario que encontrarás a continuación para recibir nuestras últimas noticias en tu e-mail

 **Suscríbete**

